जयपुर जिले में माध्यमिक स्तर पर योगाभ्यास का विद्यार्थियों के मानसिक तनाव एवं समायोजन पर प्रभाव का अध्ययन

शिक्षा शास्त्र में

पी.एच.डी की उपाधि हेतु

शोध प्रारूप

निर्देशिका

डॉ. सीमा पाण्डे

शोधार्थी

शीला गुप्ता

शिक्षा शास्त्र संकाय

ज्योति विद्यापीठ महिला विश्वविद्यालय, जयपुर

2020

जयपुर जिले में माध्यमिक स्तर पर योगाभ्यास का विद्यार्थियों के मानसिक तनाव एवं समायोजन पर प्रभाव का अध्ययन

प्रस्तावना

शिक्षा मनुष्य के विकास का मूल साधन है। शिक्षा प्राप्त करके ही मानव श्रेष्ठ बन सकता है। भारतीय दर्शनों में ज्ञान शब्द वही अर्थ रखता है जो कि व्यापक अर्थों में शिक्षा का अर्थ होता है। वर्तमान शिक्षा व्यवस्था एक संक्रमण काल से गुजर रही है। शिक्षा को आधार प्रदान करने वाले हमारे जीवन मूल्य अपना अस्तित्व खोते जा रहे हैं। शिक्षा मानव का सर्वांगींण विकास करती है। अनेक विद्वानों ने शिक्षा को अलग–अलग रूप से परिभाषित किया है, जिससे सिद्ध होता है कि शिक्षा ही ऐसा माध्यम है जिसमें व्यक्ति समाज और सभ्यता की रीढ बनता है और अच्छा नागरिक बनता है। किसी भी देश की पहचान वहां की संस्कृति एवं सभ्यता से होती है और सभ्यता की पहचान वहां के मनुष्यों से होती है। वर्तमान में मनुष्य का गिरता स्तर एवं खतरे में पड़ती सभ्यता और संस्कृति का जिम्मेदार कौन है? इसकी जिम्मेदार है वर्तमान शिक्षा व्यवस्था। यह बालक को मात्र मशीन बनाने का कार्य करती है। बालक में दया, सहिष्णुता, साहसी चरित्र आदि विशेषताओं का समावेश करने में शिक्षा असमर्थ हो रही है। बालक को पग–पग पर कठिनाइयों एवं निराशाओं का सामना करना पडता है। प्रतिस्पर्धा के इस दौर में बालक मानसिक उलझनों से घिरा हुआ है वह स्वयं को समायोजित करने में असमर्थ है। ऐसी स्थिति में बालक के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान देना अत्यन्त आवश्यक है तभी बालक के व्यक्तित्व का विकास संभव है। वर्तमान में योग शिक्षा को पाठ्यक्रम में लागू करके शिक्षा के स्तर को उठाया गया है। योग शिक्षा के द्वारा बालक का शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक, नैतिक एवं आध्यात्मिक विकास संभव है। योग साधना तथा यौगिक क्रियाओं के द्वारा बालक का शारीरिक एवं आत्मिक विकास होता है। योग शिक्षा के द्वारा ध्यान को सुदृढता प्रदान कर सात्विक वृति में वृद्धि की जा सकती है। जिससे बालक का सामाजिक समायोजन होता है। बालक में उत्तरदायित्वों के निर्वहन की क्षमता का विकास व समझ पैदा होती है। प्राणायाम, योगासन, धारणा, ध्यान व समाधि द्वारा बालक की मानसिक क्षमता में वृद्धि कर उसे सजग, सहज, स्थिर, संयमित बना सकते हैं। अर्थात् योग वह जीवन है जो बालक में चिंता, अवसाद को दूर कर नवीन जीवन का संचार करता है।

योग भारत का परम्परागत दर्शन शास्त्र है। यह भारतीय तत्व ज्ञान व संस्कृति का मुख्य आधार है। योग किसी जटिल और कृत्रिम अभ्यास का नाम नहीं है। योग जीवन की उस पद्धति या शैली का नाम है, जो स्वाभाविकता प्रत्येक मनुष्य की होनी चाहिये।

आज सारे विश्व में योग को भिन्न भिन्न उद्‌देश्यों से अपनाया जाने लगा है। भारतीय परम्परा में योग का महत्व बहुत अधिक रहा है। इसमें विद्यार्थियों की जीवन प्रणाली की क्रमबद्ध स्वरूप उपलब्ध होता है। योग शरीर, मन और आत्मा को सुव्यवस्थित रखने की विधि है यह हमारे देश की सांस्कृतिक परम्परा है जो सतत् रूप से क्रियाशील है। वैज्ञानिक दृष्टिकोण एवं प्रायोगिक विधियों के कारण यह आज भी उतनी ही प्रभावी है इस प्रकार योगाभ्यास योगियों के अनुसंधानों एवं अनुभवों के कारण सदैव लोकप्रिय व जीवनोपयोगी रहा है।

योगशास्त्र मन व शरीर की परस्पर निर्भरता को मानता है योग मन एवं शरीर दोनों के लिए इस प्रकार के अभ्यास को प्रस्तुत करता है जिसमें दोनों का समन्वित विकास होकर एक संतुलित व्यक्तित्व स्थापित होता है। आज के समय में मानव जाति के सामने सबसे बड़ी समस्या है बढ़ती जनसंख्या, जिसके कारण भोजन एवं स्वास्थ्य जैसी मौलिक प्राथमिकता में विषमताएं पैदा हो रही हैं। जो सामाजिक बुराइयों को जन्म दे रही है। ऐसे समय में योग एक माध्यम है जो युवाओं (छात्र शक्ति) को मनो–शारीरिक शक्ति देता है। फलतः मनुष्य का शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य सुदृढ़ होता है ।

शरीर के मन पर होने वाले प्रभावों की अपेक्षा, मन का शरीर पर होने वाला प्रभाव अधिक रहता है। इसीलिए महर्षि पतंजलि ने अष्टांग योग में यम नियम को आसन व प्राणयाम से पहले स्थान दिया है। स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन वाली कहावत इस प्रभाव को स्पष्ट करती है योगाभ्यास (यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि) के अभ्यास से भावनाओं के ऊपर नियंत्रण होता है। आचरण में शुचिता आ जाने से व्यक्तित्व में निखार आता है। योगाभ्यास से संपूर्ण स्वास्थ्य लाभ प्राप्त होता है। योगाभ्यास के इस प्रभाव के कारण ही अर्जित यह लोकप्रिय तथा प्रभावशाली जीवन पद्धति है ।

हमारा शरीर पृथ्वी, अग्नि, वायु जल एवं आकाश इन पंचभूतों से बना है। प्राण, समान, उदान एवं व्यास ये पंत्रप्राण शरीर को ऊर्जा देते हैं। इन प्राणों पर ही हमारा जीवन आधारित है शरीर में किसी भी कारण से जब असंतुलन होता है तो उससे रोग उत्पन्न होते हैं यदि हम नित्य प्रति योगाभ्यास करें तो अपनी दिनचर्या को संतुलित रख सकते हैं। संतुलित भोजन ग्रहण करें एवं सकारात्मक सोच रखें तो स्वस्थ व्यक्ति का विकास संभव है योग से रोग

प्रतिरोधक क्षमता एवं स्मरण शक्ति का विकास संभव है। शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक एवं चारित्रिक विकास के लिए सात प्राणायाम व योगासन के लिए सात प्राणायाम एवं पांच आसन का अभ्यास प्रतिदिन बहुत ही जरूरी है प्राणायाम व योगासन के अभ्यास से व्यक्ति कम बीमार पड़ते हैं।

फलतः योग सकारात्मक व्यक्तित्व के विकास में सहायक है। विभिन्न धर्माचार्यों, योगाचार्यों, मनीषियों ने योग को भिन्न–भिन्न रूपों में परिभाषित एवं प्रस्तुत किया है परन्तु इन सभी के कथनों का उद्देश्य एक ही है – योगाभ्यास द्वारा परमसत्ता से योग हो जाना या परम सत्ता से मिल जाना।

मानसिक रूप से स्वस्थ्य होना प्रत्येक विद्यार्थी का एक बहुमूल्य गुण है, क्योंकि यह गुण भविष्य में विकास की नींव का कार्य करता है। जिस प्रकार एक कमजोर नींव भवन का बोझ नही उठा सकता उसी प्रकार ही कमजोर या दुर्बल, स्वास्थ्य वाला व्यक्ति या विद्यार्थी विकास नही कर सकता। इसी कारण स्वास्थ्य जीवन की विभिन्न परिस्थितियों में एक अच्छी नींव का कार्य करती है। जिसके आधार पर और अधिक विकास किया जा सकता है। वास्तव में स्वस्थ जीवन में किसी भी उपलब्धि को हासिल करने का गुण ही है, और योगाभ्यास इसका सबसे अच्छा माध्यम है। योगाभ्यास से शारीरिक क्रियाओं के द्वारा विद्यार्थियों की मानसिक एवं शारीरिक तथा बौद्धिक क्षमता बढ़ाने की कोशिश की जाती है। विभिन्न योगों में निपुर्णता ही इसका आधार है। योगाभ्यास से मानसिक, शारीरिक, बौद्धिक, नैतिक आदि शक्तियों के विकास में बढ़ोत्तरी होती है, विद्यार्थियों की समायोजन क्षमता का विकास होता है और विद्यार्थी के जीवन में अधिक उपलब्धियां व इच्छा पूर्ति के साधन उपलब्ध हो पाते है।

संबंधित साहित्य का अध्ययन

1 **कुमार, कुलदीप (2019)** ने माध्यमिक स्तर के छात्र–छात्राओं की अध्ययन आदतों का समायोजन स्तर के सन्दर्भ में अध्ययन किया। इस शोध का उद्धेश्य माध्यमिक स्तर के छात्र–छात्राओं की अध्ययन आदतों का समायोजन स्तर का अध्ययन करना था। इस शोध–कार्य को राजकीय आश्रम पद्धति के सहारनपुर, मेरठ व बिजनौर जनपदों के विद्यालयों के कक्षा –11 के 140 विद्यार्थीयों (80छात्र+60छात्राऐं) पर सम्पन्न किया गया है। इस शोध अध्ययन में आदर्श मूलक सर्वेक्षण विधि का अनुगमन किया गया।

निष्कर्ष में पाया गया कि छात्रों की अपेक्षा छात्राओं की अध्ययन आदतें अच्छी होती है। छात्र एवं छात्राओं के उच्च एवं निम्न समायोजन स्तर का अध्ययन आदतों पर सामान्य प्रभाव पड़ता है।

2 **पाल, डॉ. श्यामसुदंर (2019)** ने ग्रामीण एवं शहरी सरकारी उच्चतर माध्यमिक विद्यालय स्तर के विद्यार्थियों पर योग शिक्षा के प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन पर शोध कार्य किया। इस शोध का उद्धेश्य योग शिक्षा के फलस्वरूप ग्रामीण तथा शहरी विद्यालयों में अध्ययनरत उच्चतर माध्यमिक स्तर के छात्रों एवं उच्चतर माध्यमिक स्तर की छात्राओं के शारीरिक, मानसिक व नैतिक विकास पर पडने़ वाले सकारात्मक प्रभावों का अध्ययन करना था। न्यादर्श के लिए 80 विद्यार्थियो को चयनित किया गया है। इस अध्ययन हेतु वर्णनात्मक सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया। इस शोध अध्ययन में शोधकर्ता ने अध्ययनरत उच्चतर माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों पर योग शिक्षा के प्रभाव के अध्ययन हेतु, स्वनिर्मित प्रश्नावली उपकरण का प्रयोग किया। शोध परिणाम में यह प्राप्त हुआ कि योग शिक्षा के फलस्वरूप ग्रामीण एवं शहरी सरकारी उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों स्तर के विद्यार्थियों पर शारीरिक, मानसिक व नैतिक विकास पर पडने वाले सकारात्मक प्रभावों में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

3 **मिनाक्षी (2019)** ने उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं शैक्षिक उपलब्धि का अध्ययन पर शोध किया। इस शोध का उद्धैश्य उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य तथा शैक्षिक उपलब्धि में संबंध का अध्ययन करना। इस शोध अध्ययन में सर्वेक्षण का प्रयोग किया गया। न्यादर्श के रूप जयपुर जिले के सरकारी व गैर सरकारी विद्यालय में अध्ययनरत 60 छात्र तथा 70 छात्रों को यादृच्छिक न्यादर्शन द्वारा चयतिन किया गया। शोध में अरूण कुमार सिंह और अल्पना सेन द्वारा निर्मित मानसिक स्वास्थ्य बैटरी का प्रयोग किया गया है प्रदत्तों के विश्लेषण हेतु प्रतिशत सांख्यिकी का प्रयोग किया गया। निष्कर्ष में पाया गया कि कला व विज्ञान के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य तथा शैक्षिक उपलब्धि में कोई सहसम्बन्ध नहीं पाया जाता है।

4 **साइमन, डॉ. स्मृति किरण एवं उपाध्याय, प्रशांत कुमार (2019)** ने माध्यमिक विद्यालय के छात्रों की भावनात्मक परिपक्वता पर योग अभ्यास का प्रभाव पर शोध किया। इस शोध का उद्धेश्य माध्यमिक विघालयों के ग्रामीण तथा शहरी विद्यार्थियों के मध्य

भावनात्मक परीपक्वता पर योग अभ्यास के प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन करना था। न्यादर्श के लिए माध्यमिक विद्यालय के 600 विद्यार्थियों का चयन किया गया। इस अध्ययन हेतु सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया। आंकडों के संकलन के लिए स्वनिर्मित उपकरण का प्रयोग किया गया। प्राप्त आंकडों का विश्लेषण मध्यमान, मानक विचलन एवं मध्यमान के अंतर की सार्थकता के आधार पर किया गया। निष्कर्ष में प्राप्त हुआ कि माध्यमिक विद्यालय के ग्रामीण तथा शहरी विद्यार्थियों के मध्य भावनात्मक परिपक्वता पर योग अभ्यास के प्रभाव पर सार्थक अंतर है।

5 **सिंह, श्याम (2019)** ने उच्च माध्यमिक स्तर पर नायक एवम् एकाकी विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन पर शोध कार्य किया। इस शोध का उद्धेश्य उच्च माध्यमिक स्तर पर नायक एवम् अलगाववादी विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन करना। इस अध्ययन हेतु वर्णनात्मक सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया। न्यादर्श के लिए 200 विद्यार्थियों का चयन सम्भाव्य न्यादर्शन की साधारण यादृच्छिक विधि द्वारा किया गया। आंकडों के संकलन के लिए मानसिक स्वास्थ्य परीक्षण माला: अरुण कुमार सिंह एवम् अल्पना सेन गुप्ता द्वारा निर्मित का प्रयोग किया गया। प्राप्त आंकडों का विश्लेषण मध्यमान, मानक विचलन, मानक त्रुटि एवं टी–परीक्षण के आधार पर किया गया। निष्कर्ष में प्राप्त हुआ कि उच्च माध्यमिक स्तर पर नायक एवम् अलगाववादी विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक अंतर पाया गया।

6 **यादव, विपिन कुमार (2019)** ने माध्यमिक स्तर के छात्रों के योग अभ्यास का उनके मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव का अध्ययन पर शोध कार्य किया। इस शोध का उद्धेश्य योग अभ्यास करने वाले एवं योग अभ्यास नहीं करने वाले माध्यमिक स्तर के छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य का तुलनात्मक अध्ययन करना था। न्यादर्श के लिए बिलासपुर जिले के माध्यमिक स्तर के 120 छात्रों का चयन किया गया जिन्हें 60 विद्यार्थी योग अभ्यास करने वाले और 60 विद्यार्थी योग अभ्यास न करने वालों के रुप में बांटा गया है। न्यादर्श के परीक्षण के लिए डॉ. अरुण कुमार सिंह एवं डॉ. अल्पना सेन गुप्ता द्वारा निर्मित 'मेंटल हेल्थ बैटरी' प्रश्नावली का प्रयोग किया गया। प्राप्त आँकड़ों के सांख्यिकीय विश्लेषण और 'टी' परीक्षण से ज्ञात हुआ की दोनों समूहों के मध्यमान में सार्थक अंतर है। निष्कर्ष में यह पाया गया कि योग अभ्यास करने वाले माध्यमिक स्तर के छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर सार्थक प्रभाव है।

7 **ओमप्रकाश एवं नायक, डॉ. पी.के. (2018)** ने उच्चतर माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव का अध्ययन पर शोध कार्य किया। इस शोध कार्य का उद्धेश्य शासकीय एवं अशासकीय उच्च्तर माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव का अध्ययन करना था। इस शोध कार्य हेतु झारखण्ड के पूर्वी सिंहभूम जिले के 120 विद्यार्थियों को न्यादर्श के लिए चयनित किया गया। उपकरण के रूप में प्रमोद कुमार द्वारा निर्मित मानसिक स्वास्थ्य परीक्षण सूची का प्रयोग किया गया। आंकडों का विश्लेषण करने के पश्चात निष्कर्ष में प्राप्त हुआ कि शासकीय एवं अशासकीय उच्च्तर माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव में सार्थक अंतर नहीं था।

8 **मण्डल (2018)** ने एटीट्यूड टुवड्र्स योगा अमंग सैकण्डरी स्कूल स्टुडेन्ट्स पर अध्ययन किया। इस शोध कार्य का उद्धेश्य माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की योग के प्रति अभिवृति का अध्ययन करना था। न्यादर्श के रूप में पश्चिम बंगाल के बांकंरा जिले के 150 विद्यार्थियों का चयन यादृच्छिक विधि द्वारा किया गया। इस अध्ययन हेतु वर्णनात्मक सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया। आंकडों के संकलन के लिए स्वनिर्मित योग अभिवृति मापनी का प्रयोग किया गया। प्राप्त आंकडों का विश्लेषण मध्यमान, मानक विचलन एवं टी–परीक्षण के आधार पर किया गया। निष्कर्ष में प्राप्त हुआ कि सरकारी एवं गैर सरकारी विद्यार्थियों की योग के प्रति अभिवृति में सकारात्मक अंतर था जबकि छात्र एवं छात्राओं की योग के प्रति अभिवृति में कोई अंतर नहीं था।

9 **सिंह, डॉ. चक्रधर (2017)** ने ए स्टडी ऑफ योगा एटीट्यूड ऑफ सैकण्डरी स्कूल स्टुडेन्ट्स इन साउथ त्रिपुरा डिस्ट्रिक्ट पर अध्ययन किया। इस शोध कार्य का उद्धेश्य योग के प्रति माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की अभिवृति का अध्ययन करना था। इस अध्ययन हेतु वर्णनात्मक सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया। स्तरीकृत यादृच्छिक विधि का प्रयोग करते हुए 170 विद्यार्थियों का चयन न्यादर्श के लिए किया गया। आंकडों के संकलन के लिए डॉ महेश कुमार मुंचाल द्वारा निर्मित योग अभिवृति मापनी का प्रयोग किया गया। प्राप्त आंकडों का विश्लेषण टी–परीक्षण के आधार पर किया गया। निष्कर्ष में प्राप्त हुआ कि लिंग के आधार पर विद्यार्थियों की योग के प्रति अभिवृति में समानता थी जबकि निजी विद्यालय के विद्यार्थियों की योग के प्रति अभिवृति सरकारी विद्यालय के विद्यार्थियों से अधिक सकारात्मक थी।

10 **सिंह, डॉ. शशि (2017)** ने योग शिक्षा का विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव पर शोध अध्ययन किया। इस शोध कार्य का उद्धेश्य विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव का अध्ययन करना था। इस अध्ययन हेतु सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया। न्यादर्श के लिए माध्यमिक स्तर के 150 विद्यार्थियों को स्तरीकृत यादृच्छिक विधि द्वारा चयनित कियाा गया। उपकरण के रूप में स्वनिर्मित प्रश्नावली का प्रयोग किया गया। प्राप्त आंकडों का विश्लेषण करने के पश्चात निष्कर्ष में प्राप्त हुआ कि योग शिक्षा का माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों पर सकारात्मक प्रभाव पडता है।

शोध का औचित्य

आज हमारे देश में, वर्तमान शिक्षा प्रणाली से प्रत्येक व्यक्ति आहत प्रतीत होता है। क्योंकि शिक्षा से विद्यार्थियों में शारीरिक, मानसिक, नैतिक, आध्यात्मिक एवं राष्ट्रीय मूल्यों का विकास अपेक्षा के अनुरूप नहीं हो पा रहा है। विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास में विद्यालय की विशेष भूमिका होती है। शिक्षा में सर्वांगीण विकास तभी सम्भव है जब विद्यार्थियों के शारीरिक एवं मानसिक विकास पर विशेष ध्यान दिया जाये। वर्तमान समय में योग ही एक ऐसा माध्यम है, जो मनुष्य को शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ रख सकता है। आज शिक्षा का क्षेत्र भी इससे अछूता नहीं रहा है। शिक्षा का मुख्य उद्देश्य बालक का सर्वांगीण विकास करना है। योग शिक्षा इस उद्देश्य की पूर्ति में सहायक है। आज विश्व के अनेक देश योग के महत्व को शिक्षा के क्षेत्र में स्वीकार कर चुके है तथा उन्होंने अपनी आधुनिकतम शिक्षा प्रणाली में योग को स्थान देना प्रारम्भ कर दिया है।

योग के प्रभाव को देखते हुए आज चिकित्सक एवं वैज्ञानिक योग के अभ्यास की सलाह देते हैं। योग साधु–संतों के लिए ही नहीं वरन् समस्त मानव जाति के लिए आवश्यक है विशेषकर विद्यार्थी जीवन के लिए। इसीलिए विश्व के अधिकांश देशों में योग शिक्षा को अनिवार्य विषय के रूप में अपनाया गया है। आधुनिक शिक्षा में पुस्तकीय एवं तकनीकी ज्ञान पर अत्यधिक जोर दिया जा रहा है तथा प्रत्येक क्षेत्र में स्पर्धा, संघर्ष एवं जटिल प्रतियोगिता है जिसके कारण विद्यार्थियों में तनाव, शिक्षा में अवरोध, जीवन में असफलता, संस्कारों का ह्रास, आक्रामकता, चिड़चिड़ापन, निराशा, कुण्ठा संवेगात्मक अस्थिरता इत्यादि प्रवृत्तियां बढ़ रही है। विद्यार्थियों में इन प्रवृत्तियों के निदान के लिये योगाभ्यास अत्यन्त आवश्यक है। योगाभ्यास

विद्यार्थी जीवन हेतु उतना ही आवश्यक है जैसे किसी व्यक्ति को रेगिस्तान में जल की आवश्यकता होती है। योगाभ्यास के द्वारा मन—मस्तिष्क में स्थिरता आती है। विद्यार्थियों में ध्यान संकेन्द्रण की क्षमता का विकास होता है।

समस्या कथन

जयपुर जिले में माध्यमिक स्तर पर योगाभ्यास का विद्यार्थियों के मानसिक तनाव एवं समायोजन पर प्रभाव का अध्ययन

शोध उद्धेश्य

1 माध्यमिक स्तर पर योगाभ्यास के प्रभाव का विद्यार्थियों के मानसिक तनाव पर अध्ययन करना।
2 माध्यमिक स्तर पर योगाभ्यास के प्रभाव का विद्यार्थियों के मानसिक तनाव पर अध्ययन लिंग के आधार पर करना।
3 माध्यमिक स्तर पर योगाभ्यास के प्रभाव का ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्र के विद्यार्थियों के मानसिक तनाव पर अध्ययन करना।
4 माध्यमिक स्तर पर योगाभ्यास के प्रभाव का विद्यार्थियों के समायोजन पर अध्ययन करना।
5 माध्यमिक स्तर पर योगाभ्यास के प्रभाव का विद्यार्थियों के समायोजन पर अध्ययन लिंग के आधार पर करना।
6 माध्यमिक स्तर पर योगाभ्यास के प्रभाव का ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्र के विद्यार्थियों के समायोजन पर अध्ययन करना।

शोध परिकल्पना

1 माध्यमिक स्तर पर योगाभ्यास के प्रभाव का विद्यार्थियों के मानसिक तनाव पर सार्थक अंतर नहीं पाया जाता है।
2 माध्यमिक स्तर पर योगाभ्यास के प्रभाव का विद्यार्थियों के मानसिक तनाव पर लिंग के आधार पर सार्थक अंतर नहीं पाया जाता है।
3 माध्यमिक स्तर पर योगाभ्यास के प्रभाव का ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्र के विद्यार्थियों के मानसिक तनाव पर सार्थक अंतर नहीं पाया जाता है।

4 माध्यमिक स्तर पर योगाभ्यास के प्रभाव का विद्यार्थियों के समायोजन पर सार्थक अंतर नहीं पाया जाता है।

5 माध्यमिक स्तर पर योगाभ्यास के प्रभाव का विद्यार्थियों के समायोजन पर लिंग के आधार पर सार्थक अंतर नहीं पाया जाता है।

6 माध्यमिक स्तर पर योगाभ्यास के प्रभाव का ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्र के विद्यार्थियों के समायोजन पर सार्थक अंतर नहीं पाया जाता है।

तकनीकी शब्दावली

- **माध्यमिक स्तरः—**ऐसे विद्यालय जहाँ कक्षा 9 व 10 के विद्यार्थी अध्ययन करते है, माध्यमिक स्तर के विद्यालय कहलाते हैं। प्रस्तुत शोध में माध्यमिक स्तर से तात्पर्य जयपुर जिले के माध्यमिक विद्यालयों से है।
- **योगाभ्यासः—** प्रतिदिन योग के विभिन्न प्रकार के आसनों का अभ्यास करना ही योगाभ्यास कहलाता है।
- **मानसिक तनावः—** मानसिक तनाव का अर्थ मानसिक रूप से सामान्य संतुलन के नष्ट होने की स्थिति से है। प्रस्तुत शोध में मानसिक तनाव से तात्पर्य माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों को होने वाला तनाव है।
- **समायोजनः—**एक व्यक्ति या समूह द्वारा अपने भौतिक या सामाजिक पर्यावरण के साथ सामंजस्यपूर्ण स्वस्थ परिस्थितियों के अनुकूल हो जाना ही समायोजन कहलाता है। प्रस्तुत शोध में समायोजन से तात्पर्य माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के समायोजन से है।

शोध विधि

प्रस्तुत शोध कार्य में शोधार्थी द्वारा सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया जायेगा।

शोध के चर

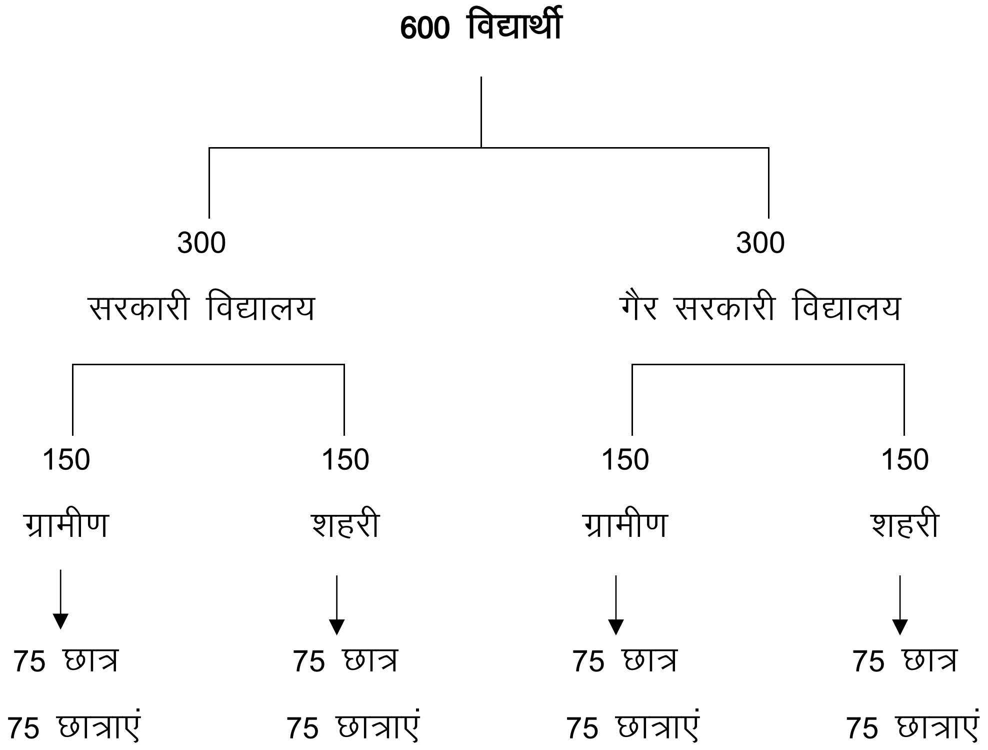
- **स्वतंत्र चर :—** योगाभ्यास
- **आश्रित चर :—** मानसिक तनाव, समायोजन

जनसंख्या

प्रस्तुत शोध में जयपुर जिले के माध्यमिक स्तर के सभी विद्यार्थियों को जनसंख्या के रूप में माना जाएगा।

न्यादर्श

प्रस्तुत शोध में न्यादर्श के रूप में जयपुर जिले के माध्यमिक स्तर के 600 विद्यार्थियों को लिया जायेगा।



न्यादर्श चयन की विधि

प्रस्तुत शोध में न्यादर्श का चयन साधारण यादृच्छिक विधि द्वारा किया जायेगा।

उपकरण

प्रस्तुत शोध कार्य में प्रमापीकृत उपकरण का प्रयोग किया जायेगा।

- प्रमोद कुमार द्वारा निर्मित **'मानसिक स्वास्थ्य परीक्षण सूची'**
- डॉ. ए.के.पी. सिन्हा तथा डॉ. आर.पी. सिंह द्वारा निर्मित **'समायोजन मापनी'**

सांख्यिकी

प्रस्तुत शोध में प्रदत्तों के विश्लेषण हेतु निम्नलिखित सांख्यिकी का प्रयोग किया जायेगा।

- मध्यमान
- मानक विचलन
- टी–परीक्षण

परिसीमांकन

1 प्रस्तुत शोध कार्य को जयपुर जिले तक सीमित रखा जायेगा।

2 प्रस्तुत शोध कार्य को राजस्थान माध्यमिक शिक्षा बोर्ड से मान्यता प्राप्त विद्यालयों तक सीमित रखा जायेगा।

3 प्रस्तुत शोध कार्य में केवल माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों को ही लिया जायेगा।

संदर्भ सूची

1 ओमप्रकाश एवं नायक, डॉ. पी.के. (2018). उच्चतर माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव का अध्ययन. International journal of advanced education and research, 3(3), 55-58.

2 बैद, रंजीता (2007). योग क्रियाओं में भाग लेने एवं न लेने वाले बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों के समायोजन, मानसिक स्वास्थ्य एवं नैतिक निर्णय का अध्ययन. www.iaseuniversity.org.in

3 भार्गव, महेश. (2006). "आधुनिक मनोविज्ञान परीक्षण एवं मापन". कचहरी घाट आगराः पुस्तक प्रकाशन

4 जयसवाल, सीताराम (1987). "भारतीय मनोविज्ञान" दिल्लीः आर्यबुक डिपो

5 कपिल, एच. के.(1995). "अनुसंधान विधियाँ". मेरठः भार्गव भवन

6 कुमार, कुलदीप (2019). माध्यमिक स्तर के छात्र–छात्राओं की अध्ययन आदतों का समायोजन स्तर के सन्दर्भ में अध्ययन। Review of research, 8(8), 1-6.

7 मण्डल (2018). एटीट्यूड टुवर्ड्स योगा अमंग सैकण्डरी स्कूल स्टुडेन्ट्स. International Journaal of Current Advanced Research. 7(2), 9769-9772.

8 निगम, डॉ. शिवानी (2018). "मानव जीवन में योग शिक्षा का महत्व". Review of Research, 8(1), 1-7.

9 पाल, डॉ. श्यामसुदंर (2019). ग्रामीण एवं शहरी सरकारी उच्चतर माध्यमिक विद्यालय स्तर के विद्यार्थियों पर योग शिक्षा के प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन. International Journal of Advanced Educational Research, 4(3), 58-64.

10 पाण्डेय, आर.एस. (2003), "शिक्षा मनोविज्ञान" मेरठः आर. लाल बुक डिपो.

11 पाठक, आर.पी. व भारद्वाज, अमिता पाण्डेय. (2012). "शिक्षा में अनुसंधान एवं सांख्यिकी", नई दिल्ली : कनिष्क पब्लिशर्स.

12 पाठक, पी.डी (2014) "शिक्षा मनोविज्ञान", आगराः विनोद पुस्तक मंदिर

13 रॉय, पारस नाथ, (2004), "अनुसंधान परिचय", आगराः नवरंग ऑफसेट प्रिंटर्स

14 शर्मा, वी.पी. (2015), "रिसर्च मेथडॉलॉजी", जयपुरः पंचशील प्रकाशन.

15 साइमन, डॉ. स्मृति किरण एवं उपाध्याय, प्रशांत कुमार (2019). माध्यमिक विद्यालय के छात्रों की भावनात्मक परिपक्वता पर योग अभ्यास का प्रभाव. Review of Research, 8(8), 1-8.

16 सत्यपाल, "वैज्ञानिक योगासन और स्वास्थ्य", किताबघर, दिल्ली

17 सिंह, डॉ. चक्रधर (2017). ए स्टडी ऑफ योगा एटीट्यूड ऑफ सैकण्डरी स्कूल स्टुडेन्ट्स इन साउथ त्रिपुरा डिस्ट्रिक्ट. International journal of research inn social sciences, 7(9), 333-339.

18 सिंह, डॉ. शशि (2017). योग शिक्षा का विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव. Samaj Vigyan Shodh Patrika, 2(41), 212-217.

19 "शारीरिक एवं स्वास्थ्य शिक्षा", जयपुरः राजस्थान राज्य पाठ्यपुस्तक मण्डल.

20 "शारीरिक शिक्षा", माध्यमिक शिक्षा बोर्ड राजस्थान, अजमेर

21 शुक्ला, सी.एस. एवं शैरी, "स्वास्थ्य शिक्षा" आगराः विनोद पुस्तक मन्दिर

22 यादव, विपिन कुमार (2019). माध्यमिक स्तर के छात्रों के योग अभ्यास का उनके मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव का अध्ययन. International research journal of commerce, arts and science, 10(3), 39-46.

23 "योग शिक्षा" (भाग–3), राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्, छत्तीसगढ़

24 "योग, स्वस्थ जीवन जीने का तरीका" (2016), एन.सी.ई.आर.टी.